

Pengaruh Konten Kesehatan yang Ada di Media Sosial Terhadap Perilaku Kesehatan Remaja di Era Digital

Mutiara Salsabila¹ Sri Sundari² Israyani³ Syafran Arrazy⁴

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4}

Email: mutiarasalsabila1808@gmail.com¹ sundariseri2@gmail.com² israyani743@gmail.com³ syafran.arrazy@uinsu.ac.id⁴

Abstrak

Media sosial, sebagai salah satu produk utama dari era digital, kini menjadi sarana yang sangat populer untuk berbagi informasi, termasuk konten kesehatan, jumlah pengguna media sosial di seluruh dunia telah mencapai lebih dari 4,9 miliar, dengan remaja menjadi salah satu kelompok pengguna terbesar. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki potensi besar dalam memengaruhi perilaku kesehatan remaja. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh konten kesehatan di media sosial terhadap perilaku kesehatan remaja, baik dalam aspek positif maupun negatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini kuantitatif deskriptif adalah suatu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan fenomena yang terjadi di lapangan berdasarkan data yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial setiap hari, dengan jumlah 48 responden atau sekitar 87.72% dari total responden. Sementara itu, hanya 7 responden atau 12.28% yang menggunakan media sosial secara jarang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pengguna media sosial memiliki kebiasaan untuk mengakses media sosial secara rutin setiap harinya. Kesimpulannya perkembangan pesat teknologi informasi, khususnya media sosial, mempengaruhi perilaku kesehatan remaja secara signifikan. Mayoritas remaja yang terlibat dalam penelitian ini mengakses media sosial secara rutin, dengan sebagian besar menggunakan platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube.

Kata Kunci: Media Sosial, Konten Kesehatan, Kesehatan Remaja, Era Digital

Abstract

Social media, as one of the main products of the digital age, is now a very popular means of sharing information, including health content, the number of social media users worldwide has reached more than 4.9 billion, with teenagers being one of the largest user groups. This condition shows that social media has great potential in influencing adolescent health behavior. This article aims to explore the influence of health content on social media on adolescent health behavior, both in positive and negative aspects. The method used in this study is descriptive quantitative is an approach that aims to describe or describe phenomena that occur in the field based on the data obtained. The results showed that most respondents used social media every day, with a total of 48 respondents or around 87.72% of the total respondents. Meanwhile, only 7 respondents or 12.28% use social media infrequently. This shows that the majority of social media users have a habit of accessing social media regularly every day. In conclusion, the rapid development of information technology, especially social media, affects adolescent health behavior significantly. The majority of teens involved in the study accessed social media regularly, with most using platforms such as TikTok, Instagram, and YouTube.

Keywords: Social Media, Health Content, Adolescent Health, Digital Age



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Perkembangan dan kemajuan teknologi informasi terus meningkat tiap tahunnya, hal ini membuat jumlah pengguna internet atau social media semakin tinggi diseluruh dunia. Kemunculan teknologi digital tersebut membuka peluang di berbagai bidang industri

(Marchamah & Jayadilaga, 2022). Indonesia merupakan salah satu negara di dunia yang mengalami pertumbuhan cukup tinggi terkait penggunaan internet. Kemajuan teknologi ini semakin berperan penting dalam dunia komunikasi. Berdasarkan data dari We Are Social, ada sebanyak 160 juta pengguna media sosial per Januari 2020 atau 59% dari total populasi saat ini. Angka tersebut bertambah 2 juta orang atau 8,1% dari tahun 2019 ke 2020 (Andriano, 2021). Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam bidang kesehatan (Marchamah & Jayadilaga, 2022). Media sosial, sebagai salah satu produk utama dari era digital, kini menjadi sarana yang sangat populer untuk berbagi informasi, termasuk konten kesehatan. Menurut data dari Statistik, (2023) jumlah pengguna media sosial di seluruh dunia telah mencapai lebih dari 4,9 miliar, dengan remaja menjadi salah satu kelompok pengguna terbesar. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki potensi besar dalam memengaruhi perilaku kesehatan remaja.

Media sosial telah menjadi salah satu fenomena terbesar dalam perubahan budaya dan sosial di era digital ini. Di Indonesia saat ini, penggunaan media sosial semakin meningkat seiring dengan pesatnya kemajuan teknologi. Media sosial sering kali digunakan oleh penggunanya untuk mencerminkan diri mereka, baik dalam hal berinteraksi, berkolaborasi, berbagi dengan tim, dan berkomunikasi dengan pengguna lain, hal ini memungkinkan terbentuknya hubungan sosial yang solid dalam ranah virtual (A. Udariani & Putri, 2023). Media sosial sudah menjadi hal yang umum digunakan oleh semua orang. ditemukan bahwa sebagian masyarakat Menghabiskan lebih dari tiga jam sehari di media sosial dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, khususnya yang berkaitan dengan internalisasi atau citra diri (Karinta, 2022). Remaja sebagai kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, cenderung mudah dipengaruhi oleh lingkungan, termasuk konten yang mereka konsumsi di media sosial (Utami & Erfahmi, 2020). Berbagai platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube menyediakan akses cepat dan luas terhadap informasi kesehatan, mulai dari tips gaya hidup sehat hingga kampanye pencegahan penyakit (Rabindra Aldyan Bintang Mustofa & Mutiara Sari, 2024). Namun, tidak semua konten kesehatan di media sosial memiliki kredibilitas yang tinggi. Sebagian besar informasi yang beredar tidak didasarkan pada fakta ilmiah, sehingga dapat menimbulkan pemahaman yang keliru atau bahkan membahayakan. Fenomena ini menimbulkan pertanyaan besar tentang sejauh mana konten kesehatan di media sosial dapat memengaruhi perilaku kesehatan remaja, baik secara positif maupun negatif (Putri, 2024).

Berbagai studi menunjukkan bahwa konten kesehatan yang menarik dan edukatif dapat mendorong perilaku sehat, seperti meningkatkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik, pola makan seimbang, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin (Agus Mulyana et al., 2024). Sebaliknya, paparan terhadap konten yang tidak valid dapat memicu perilaku tidak sehat, seperti diet ekstrem, penggunaan produk kesehatan yang tidak aman, atau pengabaian terhadap protokol kesehatan. Dengan demikian, penting untuk memahami pengaruh konten kesehatan di media sosial terhadap perilaku kesehatan remaja dalam konteks era digital, di mana akses terhadap informasi semakin tidak terbatas. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh konten kesehatan di media sosial terhadap perilaku kesehatan remaja, baik dalam aspek positif maupun negatif. Selain itu, pembahasan ini juga akan menyoroti peran pendidikan literasi digital sebagai langkah strategis untuk memitigasi dampak negatif dan memaksimalkan manfaat dari konten kesehatan yang tersedia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi orang tua, pendidik, serta pembuat kebijakan dalam mengarahkan perilaku kesehatan remaja di era digital.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kuantitatif deskriptif adalah suatu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan fenomena yang terjadi di lapangan berdasarkan data yang diperoleh (Sudirman, 2023). Penelitian ini menggunakan data numerik yang diolah dengan cara statistik untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai fenomena yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari remaja SMP, SMA, dan mahasiswa yang secara aktif menggunakan media sosial. Sampel diambil secara acak dari berbagai responden yang telah dikumpulkan dan terlibat aktif di platform media sosial. Sampel merupakan sekelompok kecil yang mewakili karakteristik keseluruhan dari populasi. Dalam konteks ini, sampel terdiri dari remaja yang sedang menempuh pendidikan di tingkat SMP, SMA, dan mahasiswa. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner online menggunakan Google Form. Metode ini dipilih karena kemudahan akses, efisiensi waktu, dan kemampuan menjangkau responden dengan cepat, khususnya di kalangan mahasiswa. Data yang diperoleh merupakan data primer yang dikumpulkan melalui pertanyaan terstruktur menggunakan angket kuesioner langsung. Penggunaan kuesioner terstruktur dalam penelitian ini memungkinkan pengumpulan data yang konsisten dan relevan dengan tujuan penelitian. Dengan format pertanyaan yang terorganisir, kuesioner membantu memastikan bahwa setiap responden diberikan pertanyaan yang sama, sehingga menghasilkan data yang lebih terstandar dan mudah dibandingkan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Adapun deskripsi responden dalam penelitian ini dapat disimak pada tabel yang tersedia di bawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	14	74.55%
Perempuan	41	25.45%
Pendidikan Terakhir		
SMP	3	5.45%
SMA	20	36.36%
Perguruan Tinggi	32	58.18%
Umur Responden		
Remaja (13-17 tahun)	21	36.84%
Dewasa (18-24 tahun)	36	63.16%

Tabel di atas menunjukkan karakteristik responden yang telah dianalisis, terdapat 55 orang responden yang terdiri atas 14 laki-laki (25,45%) dan 41 perempuan (74,55%). Dari segi pendidikan terakhir, mayoritas responden merupakan lulusan perguruan tinggi sebanyak 32 orang (58,18%), diikuti oleh responden lulusan SMA sebanyak 20 orang (36,36%), dan sisanya lulusan SMP sebanyak 3 orang (5,45%). Dari segi umur, responden dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu remaja (13–17 tahun) dan dewasa (18–24 tahun). Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori dewasa sebanyak 36 orang (63,16%), sedangkan sisanya termasuk dalam kategori remaja sebanyak 21 orang (36,84%). Data ini memberikan gambaran tentang distribusi demografis responden yang terlibat dalam penelitian.

Pembahasan

Penggunaan Media Sosial

Tabel 2. Penggunaan Media Sosial

Frekuensi Penggunaan	Jumlah Responden	Persentase
Setiap hari	48	87.72%
Jarang	7	12.28%
Total	55	100%

Berdasarkan data yang terkumpul, sebagian besar responden menggunakan media sosial setiap hari, dengan jumlah 48 responden atau sekitar 87.72% dari total responden. Sementara itu, hanya 7 responden atau 12.28% yang menggunakan media sosial secara jarang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pengguna media sosial memiliki kebiasaan untuk mengakses media sosial secara rutin setiap harinya, sementara sebagian kecil lainnya tidak terlalu sering menggunakannya. Total responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 55 orang, dengan distribusi frekuensi penggunaan media sosial seperti yang disebutkan di atas.

Platform Media Sosial yang Digunakan

Tabel 3. Platform Media Sosial Yang Digunakan

Platform	Jumlah Responden	Persentase
TikTok	34	70.18%
Instagram	12	38.60%
YouTube	7	12.28%
Facebook	1	1.75%
Google	1	1.75%
Total	55	100%

Dari data yang diperoleh, platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh responden adalah TikTok, dengan 34 responden atau sekitar 70.18% dari total responden. Platform Instagram menyusul dengan 12 responden atau 38.60%, menunjukkan popularitas yang cukup signifikan, meskipun lebih rendah dibandingkan TikTok. YouTube digunakan oleh 7 responden atau 12.28%, sementara Facebook dan Google masing-masing hanya digunakan oleh 1 responden, yang setara dengan 1.75%. Total responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 55 orang, dengan TikTok menjadi platform yang paling dominan di kalangan pengguna media sosial.

Durasi Penggunaan Media Sosial per Hari

Tabel 4. Durasi Penggunaan Media Sosial per Hari

Durasi Penggunaan	Jumlah Responden	Persentase
Lebih dari 4 jam	25	47.37%
3-4 jam	14	31.58%
1-2 jam	11	21.05%
Kurang dari 1 jam	5	8.77%
Total	55	100%

Berdasarkan data yang terkumpul, durasi penggunaan media sosial per hari bervariasi di kalangan responden. Sebagian besar responden, yaitu 25 orang atau sekitar 47.37%, menghabiskan waktu lebih dari 4 jam setiap harinya di media sosial. Durasi penggunaan antara 3 hingga 4 jam dihabiskan oleh 14 responden, yang setara dengan 31.58%, menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna cukup intens dalam menggunakan media sosial setiap hari. Sementara itu, 11 responden atau 21.05% menghabiskan waktu sekitar 1 hingga 2 jam di media sosial, dan 5 responden (8.77%) hanya menggunakan media sosial

kurang dari 1 jam setiap harinya. Dengan demikian, data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial dalam waktu yang cukup lama setiap hari, dengan durasi penggunaan lebih dari 4 jam menjadi yang paling dominan. Total responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 55 orang.

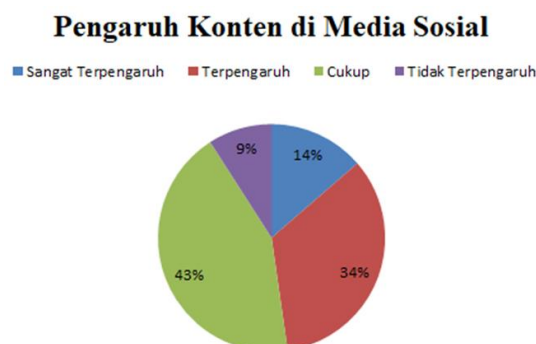
Kebutuhan untuk meningkatkan literasi media sosial terkait kesehatan di kalangan remaja



Gambar 1. Diagram Hasil Kuesioner Literasi Media Sosial

Berdasarkan hasil survei terhadap 55 responden, terdapat berbagai tingkat persetujuan terkait pertanyaan yang diajukan. Sebagian besar responden, yaitu 27 orang (49.09%), menyatakan setuju dengan pernyataan yang diberikan. Diikuti oleh 14 responden (25.45%) yang sangat setuju, menunjukkan bahwa mayoritas merasa positif terhadap hal tersebut. Sebanyak 13 responden (23.64%) memberikan jawaban cukup, menunjukkan adanya responden yang memiliki pandangan netral atau kurang tegas. Hanya 1 responden (1.82%) yang menyatakan tidak setuju, yang menunjukkan bahwa hampir semua responden setuju atau cukup setuju dengan pernyataan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pandangan yang positif, dengan sedikit responden yang tidak setuju atau merasa netral.

Pengaruh konten kesehatan di media sosial

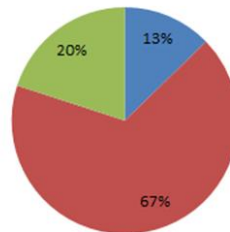


Dari 55 responden, mayoritas responden merasa cukup terpengaruh oleh faktor yang ditanyakan, dengan 19 orang (43.18%) memberikan jawaban "Cukup". Sebanyak 15 responden (34.09%) menyatakan bahwa mereka merasa terpengaruh, sementara 6 responden (13.64%) merasa sangat terpengaruh. Hanya 4 responden (9.09%) yang menyatakan tidak terpengaruh sama sekali. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa cukup atau terpengaruh, sementara sedikit yang merasa tidak terpengaruh.

Audiens termotivasi untuk menjaga kesehatan setelah melihat konten positif di media sosial

Termotivasi Menjaga Kesehatan

■ Sangat Setuju ■ Setuju ■ Cukup



Berdasarkan hasil survei terhadap 55 responden, mayoritas audiens merasa termotivasi untuk menjaga kesehatan setelah melihat konten positif di media sosial. Sebanyak 37 responden (67,27%) menyatakan setuju, 7 responden (12,73%) sangat setuju, dan 11 responden (20%) cukup setuju dengan pernyataan tersebut. Hanya sedikit yang tidak setuju atau tidak merasa termotivasi. Temuan ini menunjukkan bahwa konten positif di media sosial dapat menjadi faktor pendorong bagi remaja untuk menjaga kesehatan mereka. Media sosial memiliki peran penting dalam membentuk perilaku remaja, termasuk dalam aspek kesehatan. Konten yang positif dan inspiratif dapat membantu remaja untuk melihat sisi positif dari kehidupan dan meningkatkan motivasi mereka untuk mencapai cita-cita. Selain itu, konten tersebut dapat membantu remaja membangun karakter dan moral yang baik, seperti kejujuran, tanggung jawab, dan rasa empati. Konten positif juga dapat mendorong remaja untuk mengembangkan kreativitas dan inovasi, serta meningkatkan pengetahuan dan wawasan mereka tentang berbagai hal, seperti sains, teknologi, dan budaya. Dengan demikian, media sosial dapat menjadi alat yang efektif untuk memotivasi remaja dalam menjaga kesehatan mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa perkembangan pesat teknologi informasi, khususnya media sosial, mempengaruhi perilaku kesehatan remaja secara signifikan. Mayoritas remaja yang terlibat dalam penelitian ini mengakses media sosial secara rutin, dengan sebagian besar menggunakan platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube. Durasi penggunaan media sosial per hari juga menunjukkan bahwa banyak remaja yang menghabiskan lebih dari 4 jam sehari di media sosial, yang meningkatkan potensi pengaruh konten yang mereka konsumsi. Konten kesehatan di media sosial dapat memengaruhi perilaku kesehatan remaja, baik secara positif maupun negatif. Sebagian besar responden mengaku merasa cukup terpengaruh oleh konten kesehatan yang mereka temui di platform tersebut. Meskipun banyak konten yang dapat meningkatkan kesadaran tentang gaya hidup sehat, ada juga konten yang tidak valid atau dapat menyesatkan, yang berpotensi memicu perilaku tidak sehat. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan literasi digital terkait kesehatan di kalangan remaja agar mereka dapat menyaring dan mengakses informasi yang akurat serta bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Udariani, (2023). Edukasi Peningkatan Kesadaran Remaja Mengenai Dampak Dari Penggunaan Media Sosial Di Sman 1 Susut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 7(1). <https://doi.org/10.36341/jpm.v7i1.3328>



- Agus Mulyana, Dela Lestari, Dhilla Pratiwi, Nabila Mufidah Rohmah, Nabila Tri, Neng Nisa Audina Agustina, & Salma Hefty. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Andriano, S., & Jakarta, U. A. J. (2021). Peran Media Sosial Pada Komunikasi Pemasaran Aplikasi “Catch Me Up!” Melalui Email News Letter. *Jurnal InterAct*, 10(1), 19–34.
- Ani, J., Lumanauw, B., & Tampenawas, J. L. A. (2021). Pengaruh Citra Merek, Promosi Dan Kualitas Layanan Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Pada E-Commerce Tokopedia Di Kota Manado the Influence of Brand Image, Promotion and Service Quality on Consumer Purchase Decisions on Tokopedia E-Commerce in Manado. 663 *Jurnal EMBA*, 9(2), 663–674.
- Ferilda, S., Desnita, E., & Rohadi, A. (2022). Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Kesehatan Dan Non Kesehatan Tentang Penggunaan Antibiotik Di Universitas Baiturrahmah. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(4657), 78–84.
- Karinta, A. (2022). Negative Effects of Social Media Use On Mental Health In Adolescents. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 307–312. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.307-312>
- Marchamah, D. N. S., & Jayadilaga, F. R. (2022). Pengaruh Social Media Terhadap Perilaku Pencarian Informasi Kesehatan Pada Remaja. *Journal of Baja Health Science*, 2(02), 172–180. <https://doi.org/10.47080/joubahs.v2i02.2200>
- Putri, S. R. (2024). Dampak Media Sosial Terhadap Sikap Dan Perilaku Masyarakat Tentang Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 7(3), 261–270. <https://doi.org/10.36341/jpm.v7i3.4664>
- Rabindra Aldyan Bintang Mustofa, & Mutiara Sari. (2024). Efektivitas Promosi Kesehatan Mental Melalui Media Sosial dalam Mendorong Perilaku Hidup Sehat pada Remaja. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 1(3), 212–223.
- Statistik, B. P. (2023). *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2023*. Badan Pusat Statistik.
- Sudirman, D. (2023). Metodologi penelitian 1 : deskriptif kuantitatif. In *ResearchGate* (Issue July). CV. MEDIA SAINS INDONESIA.
- Utami, A. T., & Erfahmi. (2020). Fenomena Remaja dalam Masa Transisi. *Serupa: The Journal of Art Education*, 9(1), 11–21. <https://doi.org/10.24036/stjae.v9i1.107986>